

間 食 の 研 究

—学童の間食の実態—

伊 藤 フ ミ ・ 玉 木 民 子

On Snacks of Primary School Children

by

Fumi Itō, Tamiko Tamaki

緒 言

学童期の旺盛な成長や活動のために必要な栄養量を、朝・昼・夕の三度の食事だけによることは無理であろうと考えられる。しかし間食の与え方を誤ると、食欲不振や偏食・小食の原因となり、ひいては発育不良や虚弱体質・虫歯・性格的の偏りの原因になると報告されている⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾。著者らはかねて学童の間食の実態を知りたいと希望していたところ、1982年7月に新潟市立浜浦小学校のご好意により、調査の機会に恵まれたのでその結果をまとめ、その中にある問題点を見い出して解決の端緒を得たいと考えている。新潟市立浜浦小学校は、新潟市の西海岸の砂丘地帯に位置し、海や松林等の自然環境に恵まれた閑静な住宅地域内にあり、官庁や学校・病院・商店街も比較的近くにあつて、教育熱心な家庭が多いといわれている学校である。昭和51年には、日本学校歯科医師会から「全日本よい歯の学校10年連続賞」を受賞している外、多くの表彰を受けているのは、行き届いた学校の指導と父兄・児童の努力によるものと思う。1982年5月、在籍児童数は1,116名である。

調 査 方 法

1 調査対象・方法

新潟市立浜浦小学校の一・三・六学年の児童の中から各学年2学級、計6学級の父兄に学級担任を通してアンケート用紙を配布して記入を依頼し、239名の回答を得た。回収率は95.8%であった。(表1)

2 調 査 時 期 1982年7月

3 調 査 内 容 調査対象の体位(身長・体重)、健康状態、出生順位、虫歯、運動、遊びの内容、間食以外の食事の量、朝・昼・夕の三食のとり方、間食の時刻(学校のある日・休日)、間食の量、間食としてよくとる食品、調査対象の好む間食、家族構成・母親の生活状態、間食を選ぶ人、間食の与え方についての母親の注意内容、間食について困っている事柄・その他の項目を設けて記入願った。

表1 対象児と罹患状況(永久歯)

単位:人数, ()内は%

対象児 虫歯 の数	男 子			女 子			全 体
	一 学 年	三 学 年	六 学 年	一 学 年	三 学 年	六 学 年	
	41(100.0)	41(100.0)	38(100.0)	47(100.0)	37(100.0)	35(100.0)	
1~2本	8(19.5)	12(29.3)	11(28.9)	11(23.4)	18(48.7)	13(37.1)	73(30.5)
3本以上	11(26.8)	6(14.6)	5(13.2)	14(29.8)	3(8.1)	5(14.3)	44(18.4)
なし	21(51.2)	20(48.8)	19(50.0)	20(42.6)	13(35.1)	14(40.0)	107(44.8)
その他	1(2.5)	0(0)	0(0)	2(4.2)	3(8.1)	1(2.9)	7(2.9)
無回答	0(0)	3(7.3)	3(7.9)	0(0)	0(0)	2(5.7)	8(3.4)

結果及び考察

調査結果を, 学年別・男女別更に虫歯の有無別に整理して項目ごとに考察を加えた。なお対象児の永久歯の罹患状況は, 表1のようで, 虫歯なしは全平均で44.8%である。

1 対象児の体位(身長・体重)(表2)

表2 対象児童の体位

学 年	項 目	全 体				虫歯のなしの子				比 較 資 料 ※			
		男 子		女 子		男 子		女 子		男 子		女 子	
		平均値	S. D	平均値	S. D	平均値	S. D	平均値	S. D	平均値	S. D	平均値	S. D
一 年 生	身 長(cm)	117.9	4.9	116.3	5.1	117.9	4.5	116.7	5.8	115.9	4.8	115.1	4.7
	体 重(kg)	20.0	2.4	20.5	2.9	21.1	2.7	20.0	5.5	20.9	3.1	20.4	3.3
三 年 生	身 長(cm)	128.2	6.0	128.2	6.0	128.2	5.5	128.4	4.7	126.8	5.2	126.1	5.3
	体 重(kg)	26.2	4.5	26.2	4.5	27.1	5.3	25.6	6.0	25.9	4.4	25.4	4.2
六 年 生	身 長(cm)	143.6	7.4	147.1	6.2	144.3	6.5	147.6	6.8	142.8	6.7	145.0	6.7
	体 重(kg)	35.9	7.5	37.0	6.4	34.6	5.4	37.5	5.7	35.9	7.2	37.3	7.3

※昭和56年度学校保健統計調査値

(4)
対象児を1981年度学校保健統計調査値と比較すると, 男子は, 一年の体重以外は身長・体重が全国平均を上まわり, 女子についても, 六年の体重以外は数値が高い。虫歯の有無との関係は明確ではない。

2 対象児の健康状態(表3)

表3 対象児童の健康状態

単位:%

	全 体							虫 歯 な し の 子						
	男 子			女 子			平均	男 子			女 子			平均
	一年	三年	六年	一年	三年	六年		一年	三年	六年	一年	三年	六年	
大変丈夫である	19.5	31.7	26.3	23.4	27.0	40.0	28.0	23.8	25.0	15.8	20.0	38.5	50.0	28.9
ふ つ う	73.2	68.3	68.5	68.1	70.3	57.1	67.6	71.4	75.0	73.6	70.0	53.8	50.0	65.6
なんとなく弱い	7.3	0	0	6.4	0	2.9	2.7	4.8	0	0	10.0	0	0	2.5
そ の 他	0	0	2.6	0	2.7	0	0.9	0	0	5.3	0	7.7	0	2.1
無 回 答	0	0	2.6	2.1	0	0	0.8	0	0	5.3	0	0	0	0.9

「大変丈夫である」と答えた者は、男子は三年の31.7%が最も高く、一年の19.5%が最も低い。女子は、六年の40.0%が最も高く、一年の23.4%が一番低い。「何んとなく弱い」は男女ともに一年の率が高い等学年進行とともに安定した健康状態になると考えられる。虫歯の有無と健康との関連については明確な傾向が認められない。

3 対象児の出生順位（表4）

表4 対象児の出生順位

単位：%

	全 体							虫 歯 な し の 子						
	男 子			女 子			平均	男 子			女 子			平均
	一年	三年	六年	一年	三年	六年		一年	三年	六年	一年	三年	六年	
第 一 子	46.3	31.7	44.7	53.2	48.6	42.9	44.6	47.6	45.0	26.3	60.0	38.5	42.9	43.4
第 二 子	39.0	48.8	36.8	40.4	48.6	51.4	44.2	42.9	45.0	52.6	35.0	61.5	42.9	46.7
第 三 子	14.6	14.6	13.2	6.4	2.7	5.7	9.6	9.5	10.0	15.7	5.0	0	14.3	9.1
無 回 答	0	4.9	5.3	0	0	0	1.7	0	0	5.3	0	0	0	0.8

出生順位は全体で第一子が44.6%，第二子は44.2%，第三子は9.6%である。学年別・男女別・虫歯の有無別にこの割合に一定の傾向は認められないが，女子のグループは各学年ともに第三子の率が低い。

4 遊びの状態の変化について（表5）

表5 遊びの状態

単位：%

	全 体							虫 歯 な し の 子						
	男 子			女 子			平均	男 子			女 子			平均
	一年	三年	六年	一年	三年	六年		一年	三年	六年	一年	三年	六年	
屋外で遊ぶ	78.0	85.4	86.8	80.9	67.6	51.4	75.0	85.7	100.0	100.0	75.0	61.5	78.6	83.5
室内で遊ぶ	9.8	4.9	0	0	10.8	11.4	6.2	9.5	0	0	0	15.4	0	4.2
体を動かすことを好まない	0	0	7.9	2.1	0	5.7	2.6	0	0	0	5.0	0	0	0.8
遊ぶ時間がない	0	0	0	0	0	25.7	4.3	0	0	0	0	0	14.3	2.4
そ の 他	7.3	9.8	5.3	14.9	18.9	5.7	10.3	0	0	0	20.0	15.4	7.1	7.1
無 回 答	4.9	0	0	2.1	2.7	0	1.6	4.8	0	0	0	7.7	0	2.1

男子については、「屋外で遊ぶ」者が学年進行とともに増加し，女子はむしろ低下する傾向がみられる。「室内で遊ぶ」「遊ぶ時間がない」者の率が増しているのは，男女の特性と学習塾や稽古事に忙しいためであろうか。なお虫歯の有無との関連では，男女ともに「屋外で遊ぶ」者に虫歯なしの者が多く，「体を動かすことを好まない」「遊ぶ時間がない」者に虫歯なしの率が低い傾向は特に注目すべき点である。

5 遊びの種類について（表6）

表6 よく遊ぶ遊びの頻度

単位：%

あそびの種類	全 体							虫 歯 な し の 子						
	男 子			女 子			平均	男 子			女 子			平均
	一年	三年	六年	一年	三年	六年		一年	三年	六年	一年	三年	六年	
自 転 車	43.9	22.0	21.1	38.3	37.8	5.7	28.1	42.9	20.0	21.1	25.0	30.8	7.1	24.5
お に ご っ こ	22.0	10.0	16.7	21.3	13.5	14.3	16.3	23.8	10.0	10.5	40.0	15.4	14.3	19.0
砂 あ そ び	24.4	7.3	2.6	17.0	5.4	0	9.5	23.8	10.0	5.3	10.0	0	0	8.2
野 球	17.0	56.1	68.4	2.1	0	0	23.9	23.8	65.0	68.4	5.0	0	0	27.0
ド ッ チ ボ ー ル	0	7.3	0	0	0	0	1.2	0	15.0	0	0	0	0	2.5
キャッチボール	2.5	12.2	0	0	0	2.9	2.9	0	15.0	0	0	0	7.1	3.7
ボ ー ル あ そ び	10.0	0	5.6	6.4	32.4	14.3	11.5	14.3	0	5.3	0	30.8	0	9.2
バ ト ミ ン ト ン	0	0	0	0	18.9	28.6	7.9	0	0	0	0	23.1	42.9	11.0
バ ス ケ ッ ト ・ バ ミ ニ バ ス	0	0	36.8	0	0	28.6	10.9	0	0	42.1	0	0	35.7	13.0
ハ ン ド ベ ース	0	14.6	23.7	0	0	2.9	6.9	0	5.0	21.1	0	0	7.1	5.5
サ ッ カ ー	2.5	22.0	16.7	0	0	0	6.9	0	10.0	15.8	0	0	0	4.3
テ ニ ス	0	0	0	2.1	0	11.4	2.3	0	0	0	0	0	28.6	4.8
ローラースケート	0	0	2.8	0	10.8	11.4	4.2	0	0	5.3	0	15.4	21.4	7.0
な わ と び	4.9	2.4	0	19.1	24.3	5.7	9.4	0	5.0	0	35.0	7.7	7.1	9.1
鉄 棒	4.9	0	0	19.1	2.7	0	4.5	9.5	0	0	20.0	0	0	4.9
ブ ロ ッ ク ・ プ ラ モ デ ル	26.8	12.2	0	4.3	0	0	7.2	9.5	15.0	0	10.0	0	0	5.8
お も ち ゃ	19.5	0	0	0	0	0	3.3	19.0	0	0	0	0	0	3.2
ご っ こ あ そ び	4.9	2.5	0	50.1	35.1	0	15.4	0	0	0	35.0	30.8	0	11.0
お え か き	2.5	2.5	0	25.5	8.1	0	6.4	4.8	5.0	0	25.0	0	0	5.8
ゲ ー ム	7.3	17.1	13.9	6.4	8.1	11.4	10.7	4.8	15.0	5.3	5.0	7.7	21.4	9.8
本 読 み ・ ま ん が	2.5	7.3	8.3	2.1	18.9	25.7	10.8	0	5.0	10.5	0	23.1	21.4	10.0

注：1人3種類記入（自由回答）

一年については、男女の違いが少なく、運動量も比較的に低いものの率が高いが、学年進行とともに男子は、野球・バスケットボール等の運動量の多いものの頻度率が高くなり、女子はごっこ遊びや読書等運動量が低く、情緒性を伴うものが多い。また運動の種類は自転車・バトミントン等巧緻性を必要とするものが多い。⁽⁵⁾虫歯なしの者は、男女ともに屋外の運動量の多い遊びの率が高い傾向が認められた。

6 間食以外の食事の量・三食のとり方・間食の量について(表7)

表7 間食以外の食事の量・三食のとり方・間食の量

単位：%

		全 体							虫 菌 な し の 子						
		男 子			女 子			平均	男 子			女 子			平均
		一年	三年	六年	一年	三年	六年		一年	三年	六年	一年	三年	六年	
間食 食事 以 外 の 量	食欲があってよく食べる 与えられたものは大体食べる	22.0	26.8	34.2	27.7	27.0	34.3	28.7	28.6	35.0	26.3	25.0	15.4	57.1	31.2
		61.0	58.5	44.7	38.3	51.4	48.6	50.4	47.6	55.0	52.6	45.0	61.5	28.6	48.4
	小 食	4.9	4.9	5.3	21.3	16.2	8.6	10.2	9.5	0	10.6	20.0	7.7	7.1	9.2
	むら食いの傾向	9.8	9.8	15.8	10.6	5.4	8.6	10.0	9.5	10.0	10.6	10.0	15.4	7.1	10.4
	そ の 他	2.4	0	0	2.1	0	0	0.8	4.8	0	0	0	0	0	0.8
朝・三 食 屋 の と り 方	三食をきちんと食べている	85.4	90.2	86.8	83.0	91.9	88.6	87.7	85.7	95.0	89.5	95.0	84.6	78.6	88.1
	たまに食べない時がある	9.8	7.3	7.9	10.6	8.1	8.6	8.7	9.5	5.0	5.3	0	15.4	21.4	9.4
	とり方に大変むらがある	2.4	2.4	5.3	6.4	0	2.9	3.2	4.8	0	5.3	5.0	0	0	2.5
	そ の 他	2.4	0	0	0	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0
間 食 の 量	欲しいだけ与えている	24.3	26.8	23.7	21.3	29.7	28.6	25.7	19.0	25.0	31.6	15.0	38.5	35.7	27.5
	1回の量を大体きめている	75.6	68.3	65.8	72.3	67.6	65.7	69.2	81.0	75.0	57.9	75.0	53.8	64.3	67.8
	そ の 他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	無 回 答	0	4.9	10.5	6.4	2.7	5.7	5.0	0	0	10.5	10.0	7.7	0	4.7

(1) 間食以外の食事の量

表7にみるように「食欲があってよく食べる」率は、男女ともに高学年に進む程高く、「小食」「むら食いの傾向」は女子特に低学年に高率が認められる。虫菌なしの者と食事量との関連は明らかではない。

(2) 朝・昼・夕の三食のとり方

「三食をきちんと食べている」は、男女ともに高学年に進む程高く、「たまに食べない時がある」「とり方に大変むらがある」は、特に女子では学年とともに低下する傾向が認められる。「虫菌なし」の三食のとり方については男子グループは「三食をきちんと食べている」率が高いが、女子については、一定の傾向がみられない。

(3) 間 食 の 量

「欲しいだけ与えている」全体平均が25.7%。「1回の量を大体きめている」は平均69.2%で学年進行とともにこの率は低下している。虫菌なしの一年生は、男女ともに「1回の量を大体きめている」率が高い。

以上三点からみて、学年が進む程「食欲があってよく食べる」「三食をきちんと食べている」者の率が高くなり、旺盛な成長ぶりがうかがえる。

7 間食の時刻について（表8）

表8 間食の時刻

単位：％

		全 体							虫 菌 な し の 子						
		男 子			女 子			平均	男 子			女 子			平均
		一年	三年	六年	一年	三年	六年		一年	三年	六年	一年	三年	六年	
学あ 校の 日	夕食の前に	70.7	65.9	50.0	80.9	64.9	71.4	67.3	85.7	60.0	52.6	75.0	76.9	64.3	69.1
	夕食の後に	2.4	7.3	7.9	6.4	10.8	17.1	8.7	0	15.0	0	5.0	7.7	21.4	8.2
	夕食の前と後に	9.8	17.1	31.6	8.5	21.6	5.7	15.7	0	20.0	31.6	10.0	0	7.1	11.5
	そ の 他	14.6	9.8	7.9	4.3	2.7	5.7	7.5	14.3	5.0	10.6	10.0	15.4	7.1	10.4
	無 回 答	2.4	0	2.6	0	0	0	0.8	0	0	5.3	0	0	0	0.9
休 日	夕食の前に	51.2	56.1	34.2	70.2	40.5	51.4	50.6	57.1	60.0	26.3	75.0	46.2	35.7	50.1
	夕食の後に	36.6	26.8	47.4	8.5	32.4	34.3	31.0	28.6	20.0	52.6	15.0	30.8	42.9	31.7
	夕食の前と後に	0	2.4	0	6.3	2.7	0	19.0	0	0	0	5.0	0	0	0.8
	そ の 他	12.2	14.6	13.1	14.9	24.3	14.3	15.6	14.3	20.0	15.7	5.0	28.0	21.4	17.4
	無 回 答	0	0	5.3	0	0	0	0.9	0	0	5.3	0	0	0	0.9

注：「その他」には「きまっていない」「食べない」などが含まれる。

表9 間食としてよく与える

	食 品 名	し ょ 糖 ※	食 塩 ※	間食としてよく与える食品 ※※										
				全 体							虫 菌 な し			
				男 子			女 子			平均	男 子			
				一年	三年	六年	一年	三年	六年		一年	三年	六年	一年
大 ↑ (甘 味)	ガ ム	80～70		17.1	4.9	0	6.3	8.1	2.9	6.6	9.5	0	0	10.0
	あめ・ゼリー菓子	90～50		17.1	14.6	15.8	38.3	59.6	25.7	28.5	19.0	20.0	15.8	50.0
	チョコレート	50～36		14.6	7.3	10.5	42.6	21.6	25.7	20.4	4.8	0	21.0	75.0
	ど ら 焼	40		0	2.4	0	2.1	2.7	0	1.2	0	0	0	5.0
	カステラ・ケーキ	37～12		12.2	14.6	23.7	14.9	21.6	25.7	18.8	14.3	15.0	15.8	20.0
	せんべい・米菓	64～8	1.7～0.1	51.2	51.2	57.9	59.6	70.0	68.6	51.4	61.9	50.0	47.3	75.0
	かりんとう	21～		0	2.4	0	2.1	0	0	0.8	0	5.0	0	0
	ビスケット・クッキー	37～17	0.2～2.0	36.6	26.8	42.1	48.9	45.9	37.1	39.6	33.3	30.0	36.8	65.0
	プリン・パバロア	20		7.3	7.3	5.3	10.6	5.4	8.6	7.4	14.3	20.0	0	10.0
	アイスクリーム	20～16		61.0	53.7	63.2	59.6	54.1	65.7	59.6	66.7	60.0	68.4	75.0
	ホットケーキ			2.4	0	2.6	0	5.4	2.9	2.2	4.8	0	0	0
	パ ン 類		1.3～0.4	19.5	34.1	36.8	8.5	13.5	34.3	24.5	19.0	35.0	31.6	5.0
	ジュース	12～		29.3	22.0	44.7	10.6	8.1	8.6	20.6	9.2	10.0	47.3	0
	その他の菓子			19.5	17.1	5.3	6.4	10.8	14.3	12.2	4.8	15.0	15.8	5.0
	その他の飲物			7.3	2.4	5.3	6.4	2.7	5.7	5.0	19.0	5.0	5.2	5.0
	ヨーグルト			12.2	4.9	5.3	21.3	8.1	11.4	10.5	19.0	10.0	10.5	10.0
	牛 乳			22.0	4.9	21.1	10.6	18.9	2.9	13.4	19.0	5.0	21.0	5.0
	お に ぎ り			2.4	7.3	2.6	0	5.4	5.7	3.9	4.8	0	0	0
	果 物			58.5	61.0	50.0	63.8	51.4	65.7	58.4	71.4	60.0	42.1	50.0
	さ つ ま い も			0	7.3	0	4.3	2.7	0	2.4	0	5.0	0	10.0

(1) 学校のある日

「夕食の前」にとる者が学年平均で80.9%～50.0%と、学年進行とともにその率が低下している。⁽⁶⁾「夕食後」にとる者は逆に学年とともに高くなっている。「虫歯なし」の者については、例外はあるものの全体には「夕食の後」にとる率が低い傾向が認められた。

(2) 休日について

学校のある日に比べて、「夕食の前」にとる率が低くなり、「夕食の後」にとる率が高学年程高くなっている。このことは高学年及び休日の生活内容の変化を示しているようである。虫歯なしの者についても同様の傾向が認められた。

8 間食としてよく用いる食品と児童の好む間食について（表9）

(1) 間食としてよく与える食品（5種類記入）

表9は、記載された食品を、しよ糖含量の多いものから配列し、食塩については少ないものから多いものを記して、学年別・男女別・虫歯なしのグループ別に使用頻度を見たものである。全体平均の1位は「アイスクリーム」の59.6%。2位は「果物」の58.4%、3位は「ポテトチップ・スナック菓子」の53.3%、4位は「せんべい・米菓」の51.4%、5位は「ビスケット・クッキー」の39.6%である。虫歯なしの全平均の1位は「せんべい・米菓」66.2%、2位は「アイスクリーム」の63.4%、3位は「果物」の56.9%、4位は「ポテトチップ・スナック菓子」の43.9%、

食品及び児童の好む間食

単位：%

の 子			児 童 の 好 む 間 食 ※ ※ ※														
			全 体							虫 歯 な し の 子							
			男 子			女 子			平均	男 子			女 子			平均	
			一年	三年	六年	一年	三年	六年		一年	三年	六年	一年	三年	六年		
女 子	三 年	六 年	平均	一 年	三 年	六 年	一 年	三 年	六 年	平均	一 年	三 年	六 年	一 年	三 年	六 年	平均
7.7	7.1	5.7	12.2	7.3	2.6	6.3	8.1	5.7	7.0	14.3	10.0	5.2	10.0	7.7	7.1	9.1	
23.1	35.7	27.3	7.3	9.8	0	23.4	29.7	14.3	14.1	9.5	5.0	0	30.0	15.4	14.3	12.4	
30.8	35.7	27.8	17.1	9.8	26.3	38.3	18.9	22.9	22.2	19.0	5.0	36.8	30.0	30.8	28.6	25.0	
7.7	0	0.8	0	2.4	0	0	0	2.9	0.9	0	0	0	0	0	0	0	
38.5	28.6	22.0	4.9	12.2	23.7	4.3	8.1	34.3	14.6	4.8	10.0	15.8	5.0	0	21.4	9.5	
84.6	78.6	66.2	17.1	26.8	23.7	10.6	37.8	25.7	23.6	23.8	25.0	15.8	0	15.4	21.4	16.9	
0	0	0.8	0	0	0	2.1	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	
61.5	35.7	43.7	24.4	12.2	10.5	12.8	13.5	14.3	14.6	28.6	10.0	5.2	20.0	15.4	14.3	15.6	
7.7	14.3	11.1	4.9	2.4	0	8.5	2.7	2.9	3.6	4.8	5.0	0	5.0	7.7	14.3	6.1	
46.2	64.3	63.4	53.7	51.2	52.6	46.8	45.9	60.0	51.7	42.8	55.0	63.2	70.0	46.2	50.0	54.5	
7.7	0	2.1	0	0	2.6	0	8.1	0	1.8	0	0	0	0	7.7	0	1.3	
15.4	21.4	21.2	12.2	17.1	13.1	2.1	5.4	11.4	10.2	19.0	25.0	5.2	0	7.7	14.3	11.9	
15.4	21.4	17.2	19.5	14.6	28.9	4.3	5.4	8.6	13.6	9.2	10.0	26.3	5.0	7.7	7.1	10.9	
7.7	7.1	9.2	4.9	22.0	7.9	10.6	8.1	5.7	9.9	9.2	20.0	10.5	10.0	7.7	0	9.6	
0	0	5.7	2.4	2.4	5.3	2.1	2.7	2.9	3.0	9.2	5.0	10.5	0	7.7	0	5.4	
0	21.4	11.8	7.3	0	2.6	10.6	2.7	5.7	4.8	9.2	0	5.2	10.0	0	14.3	6.5	
15.4	0	10.9	2.4	2.4	0	0	8.1	0	2.2	0	5.0	0	0	0	0	0.8	
15.4	0	3.4	4.9	2.4	0	0	0	0	1.2	4.8	0	0	0	0	0	0.8	
46.2	71.4	56.9	34.1	29.3	23.7	34.0	32.4	22.9	29.4	33.3	35.0	26.3	30.0	30.8	28.6	30.7	
0	0	2.5	0	2.4	0	2.1	0	0	0.8	0	0	0	0	0	0	0	

(つづき)

食 品 名	し よ 糖 ※	食 塩 ※	間食としてよく与える食品 ※※											
			全 体								虫 歯 な し			
			男 子			女 子			平均	男 子			一年	
			一年	三年	六年	一年	三年	六年		一年	三年	六年		
だ ん ご 骨 せ ん べ い バター・ピーナツ ポテトチップ・ スナック菓子 チ ー ズ ソ ー セ ー ジ さ き い か ラーメン・カッ プメン	0.2~0.3 1~2.6 1~3 1.8~3.7 2.2~3.4 3.5~5.1	2.4 0 2.4 46.3 2.4 2.4 0	0	0	0	2.1	2.7	0	1.2	0	0	0	5.0	
			14.6	2.6	0	0	0	2.9	0	5.0	5.2	0		
			0	0	4.3	2.7	0	1.6	9.5	0	0	10.0		
			68.3	57.9	53.2	51.4	42.9	53.3	42.8	60.0	47.3	55.0		
			0	0	0	0	5.4	5.7	1.9	0	0	0	0	
			2.4	0	2.6	2.1	2.7	2.9	2.1	0	0	5.2	0	
大		2.4	2.4	5.3	0	0	0	1.7	4.8	0	0	0	0	

(塩味)

大

注：※ 松本文子編「三訂補食品成分表1981年版」をもとに食品 100g中に含まれる量を算出

※※ 1人5種類記入(自由回答)

※※※ 1人3種類記入(自由回答)

5位は「ビスケット・クッキー」の43.7%であった。

学年進行別の男子については、各学年の1位から5位までの種類と頻度率に大きな変化は認められないが、その他のもののうち「ガム」は次第に減り、「パン類」「ジュース」の率の増加が目立つのは運動量の変化によるものと考えられる。女子についても男子と同様に1位から5位までの種類と頻度率の違いは認められないが、「チョコレート」「ヨーグルト」は高学年で減り「カステラ・ケーキ」「パン類」が増加しているのも所要量の増加によるものと思う。「虫歯なし」については目立った特色が認められなかった。著者らが1977年7月に実施した新潟市幼稚園児対象の調査結果⁽⁷⁾と比べても大きな違いは見い出せない。他の報告⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾と比べて「ガム」の頻度率が低く「せんべい・米菓」の率が高いのは本県⁽⁷⁾の特色として喜ぶべき結果と思うが、ホットケーキやサンドウィッチ・お握り・蒸しいも・牛乳等食品の素材を大切に、母親の手作りと思われる間食の少ない点に一つの問題点があるように思われた。

(2) 児童の好む間食(3種類記入)

全平均の1位は「アイスクリーム」の51.7%，2位は「ポテトチップ・スナック菓子」の37.8%，3位は「果物」の29.4%，4位は「せんべい・米菓」の23.6%，5位は「チョコレート」の22.2%で「虫歯なし」の順位と数値にも大きな違いが認められなかった。(1)の「間食としてよく与える食品」と比べると5位の「チョコレート」と「ビスケット・クッキー」が入れ替わっているところに与える母親の配慮が感じられるものの好むものと与えられるものが一致していると言えるようである。なお学年別・男女別の傾向をみると、男子については、「ガム」「あめ・ゼリー菓子」「ビスケット・クッキー」等の糖分濃度が比較的に高いものの率が減り、「カステラ・ケーキ」「ジュース」等の増加がみられるのも(1)と同じ傾向である。女子についても、「カステラ・ケーキ」「せんべい・米菓」「パン類」が学年とともに増加の傾向を示し、「牛乳」については、男女ともに頻度率が低い点は注目の必要がある。「虫歯なし」については、「ポテトチップ・スナック菓子」の嗜好頻度が各学年の男女ともに全体の平均に比べて低いが他については明らかな傾向は認め難い。

の 子				児 童 の 好 む 間 食 ※※※															
女 子				全 体								虫 菌 な し の 子							
				男 子				女 子				男 子				女 子			
三年	六年	平均	一年	三年	六年	一年	三年	六年	平均	一年	三年	六年	一年	三年	六年	平均			
7.7	0	2.1	0	0	0	2.1	0	0	0.4	0	0	0	5.0	0	0	0	0.8		
0	0	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
7.7	0	4.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
15.4	42.9	43.9	34.1	43.9	42.1	51.1	27.0	28.6	37.8	28.6	40.0	36.8	45.0	7.7	28.6	31.1	31.1		
0	7.1	1.2	0	0	2.6	0	0	2.9	9.1	0	0	5.2	0	0	7.1	2.1	2.1		
0	0	0.9	2.4	0	0	2.1	2.7	0	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0		
0	0	0.8	0	2.4	0	0	0	0	0.4	0	5.0	0	0	0	0	0	0.9		
0	0	2.6	0	4.9	2.6	0	0	2.9	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0		

した。(単位：%)

9 家族構成及び母親の生活状態 (表10)

表10 家族構成及び母親の生活状態

単位：%

		全 体								虫 菌 な し の 子							
		男 子			女 子			平均	男 子			女 子			平均		
		一年	三年	六年	一年	三年	六年		一年	三年	六年	一年	三年	六年			
家族構成	核 家 族	68.2	73.2	92.1	72.3	83.8	85.7	79.2	71.4	70.0	94.7	70.0	76.9	85.7	78.1		
	拡 大 家 族	31.8	26.8	7.9	25.6	16.2	14.3	20.4	28.6	30.0	5.3	25.0	23.1	14.3	21.1		
	無 回 答	0	0	0	2.1	0	0	0.4	0	0	0	5.0	0	0	0.8		
母親の生活	専 業 主 婦	48.8	58.5	52.6	66.0	64.9	51.4	57.0	52.4	70.0	63.1	55.0	46.2	57.1	57.3		
	就 労 主 婦	51.2	39.0	47.5	34.0	35.1	45.7	42.1	47.6	30.0	36.9	45.0	53.9	42.9	42.7		
	無 回 答	0	2.4	0	0	0	2.9	0.9	0	0	0	0	0	0	0		

(1) 対象児の家族構成は、核家族が全体で79.2%、拡大家族が20.4%である。先回の著者らの幼稚園児対象の調査の数値との差が小さい。「虫菌なし」の対象児の家族構成との違いもほとんどない。学年別では男女ともに六年は核家族の率が高く、低学年はそれに比べて拡大家族の率が高い傾向が認められた。

(2) 母親の生活状態

全体の平均では、専業主婦が57.0%、就労主婦が42.1%で、先回の著者らの調査結果に比べて、専業主婦の率が目立って低い。社会の変化と家庭における育児事情の変化によるものであろうか。学年別では、三年の男子の専業主婦率が58.5%で最も高く、女子については一年の66.0%が最高である。「虫菌なし」については男子の各学年は専業主婦率が高く、女子についてはその差が明確でない。

10 間食を選ぶ人について (表11)

表11 間食を選ぶ人

単位: %

		全 体							虫 菌 な し の 子							
		男 子			女 子			平均	男 子			女 子			平均	
		一年	三年	六年	一年	三年	六年		一年	三年	六年	一年	三年	六年		
母	親	68.3	80.5	76.3	72.3	75.7	74.3	74.6	71.4	90.0	73.7	70.0	61.5	78.6	74.2	
児	童	12.2	14.6	15.8	10.6	21.6	14.3	14.9	14.3	10.0	21.0	10.0	30.8	14.3	16.7	
そ	の	17.1	4.9	5.3	10.6	2.7	2.9	7.3	9.5	0	5.3	15.0	7.7	0	6.3	
無	回	2.4	0	2.6	6.4	0	8.6	3.3	4.8	0	0	5.0	0	7.1	2.8	

母親が全体の74.6%で、学年別・男女別・虫歯なしについても大きな違いは見出⁽⁶⁾せない。したがって母親の責任は大きい。間食の質と量と与え方について明確な方針をもって実践に努めるとともに手作りのおやつ⁰⁰の技術も身につけて、バランスのとれた食生活の中に間食を適正に位置づけてゆく努力が大切と考えられる。

次に自由記載による3項目について学年別・男女別・虫歯の有無別の視点からまとめる。

11 間食の与え方について特に母親が注意している内容について

「一年の男子」、間食の量が多すぎて夕食に支障がないように。食事の直前や寝る前には与えないようにしている。ガムやチョコレート等糖分の多いものを控えるようにしている。塩分の多いものを多く与えないように。食べた後はうがいをさせる。食後には歯みがきをさせる。人工着色料や添加物には注意をしている。果物・牛乳・ヨーグルト等を与えるように。できるだけ手作りのものを与えるように。間食の分量はその日の運動量によって与えている。小食なので栄養価のあるものを。中には自分で選ばせるようにしていると記したものもあった。「虫歯なし」のグループの内容も同じものが多かったが手作りに心がけているものが多い。時間をきめてみたらと食べさせないように。揚げものは避けている。買い食いはさせないように。間食はほとんどしないと記したものもあった。

「一年の女子」、男子と同じ内容のものが多いがこれに加えて、おやつには歯につかないものを。油を用いたものを避けている。スナック菓子と果物以外は与えない。甘いものと飲みものを一緒に与えるようにしている。家族が多くて忙しいので欲しがらだけ与えている。小食なので欲しがらだけ与えている等。なお「虫歯なし」の児童の中に、ごはんが好きで間食はほとんど食べない。間食は牛乳と一緒に与えるようにしている。間食は2〜3種混ぜて与えるようにしている。栄養のあるピーナツ・さきいか・果物を与えるようにしている。三度の食事を第一と考えている。みんなで楽しくいただくようにしている。等が主な内容であった。

「三年の男子」、ほとんど一年と重複した内容であり、虫歯のない子とある子の違いもみられなかった。

「三年の女子」、三年の男子と同様であったが中に、お茶とお菓子、ケーキと紅茶というようにおやつ⁰⁰のふんい気を大切にしている。ポテトチップに牛乳、お菓子里に生ジュース等の取り合わせを工夫している。間食をしても三度の食事をきちっととれるように。果物等季節の出盛りのものを多く取り入れている。冷たいものを避けている。間食も栄養のうちと考えて選んでいる。等

が記されており、虫歯の有無による違いは認められなかった。

「六年の男子」、ほとんど既に記した内容である。虫歯なしのグループに手作りの内容を取り上げたものが多く、ジュース・アイスクリーム・プリン・クッキー等を手作りにしてさとうを控えるようにしている。スナック菓子や炭酸飲料を避けている。等が記してあった。

「六年の女子」、これまでのものと大きな違いは見当たらないが、帰宅時間にあわせて量をきめている。カロリーの取り過ぎに注意している。等の記載があり、虫歯なしのグループには野菜で作った手作りゼリーやヨーグルト・ジュースの手作り、果物や乳製品を主とした間食の工夫等具体的な実践に基いた記載が多いことが特徴であった。

以上が間食の与え方について母親が答えた内容である。個別的には問題があると思われるが、全体的にみて間食の与え方注意がほとんど網羅されている。表9に見るように実際に与えている食品の中に与えたくないと考えているポテトチップ・スナック菓子・あめ・ゼリー菓子・チョコレート等の頻度率が高く、勧めたいと考えている手作りと思われる食品の率が低いところに意識と実践の間に大きなずれがあるのではないかと考えられた。

12 間食について困っている事柄について

「一年の男子」、祖父母がけじめなく買い与えるので夕食にひびく。満腹になるまで欲しがって困る。ガムやチョコレート等甘いものを欲しがる。切れ目なく欲しがる。子供の空腹とタイミングがあわない。スナック菓子だといふ大目になってしまう。時間と量をきめているので困ることはないと記した者もいる。虫歯なしのグループに買い食いを覚えて困っている。友達の家と二重になったりする。野菜や果物がきらいで直してゆきたい。ひまわりクラブでおやつを忘れて遊んでいる等が記されていた。

「一年の女子」、分量をきめても自分で出して来て食べる。友達の家で頂く場合に質と量がわからない。よそで頂くと夕食が食べられない。虫歯なしのグループも同じ問題を抱えているが、中には特に問題がないと記した方もあった。

「三年の女子」、帰宅が遅い場合、与える側と子供の欲求のバランスがとれない。勤めているので決った時間に与えられない。商売が忙しい時におやつを与えすぎて夕食を食べない。おまけのついたおやつを欲しがる。友達に買い食いする子供がいる。学校から帰ると直ぐにおやつを欲しがるのは給食量が不足しているのではないだろうか。虫歯なしのグループの中に、遊びに夢中で間食の時間がない。留守の時に自分で出して食べ過ぎになる等がみられた。

「三年の女子」、男子と同様に帰宅時間が遅くなるとおやつと夕食のバランスに苦心が多いようである。虫歯なしのグループに、おまけにつられて自分で買って来る。手作りの時間がなくて困る等が記されていた。

「六年の男子」、運動をして帰宅の時間が遅くなるので直ぐ夕食ができるように工夫している。運動量が多い為か間食の量も多くなる。お菓子でなくパン類や果物を多くとる。

自分で作るインスタント食品があるので困る等急速な成長の中で三食と間食の調整に悩む実情がうかがわれた。

「六年の女子」、直ぐお腹をへらして食べたがる。際限なく食べると夕食にひびく。帰宅が夕食の間際になる。自分でホットケーキやプリンを作って食べる。中には好ききらいなく何んでもよく食べて虫歯もないと記したものもあった。

以上身心の発達と生活の変化に伴ない間食の問題点も変化してゆき、バランスの取れた食生活の中の間食の意義とあり方を考え直してみる必要があると考えられた。

13 その他間食と生活習慣・健康等のかかわりあいについて気付かれた点

「一年の男子」、幼少から祖父が甘い菓子を与えたので虫歯が多い。子供の楽しみ目の楽しみ選ぶ楽しみ等を満足させてあげたい。遊ぶのが忙しく間食する時間がないと夕食を沢山食べる。三人育てて下ほどその子に合った扱い方が出来るようになった。

「一年の女子」、子供自身が食品について良い悪いをいうので一緒に考えてきめるようにしている。ごはんの量が少ないので「カン」が強いようだ。毎日便通がない。喘息気味で困っている。三人兄妹のうちお菓子の好きな長男が弱い。三食をたっぷり食べればよいと思う。と記されていた。

「三年の男子」、甘いものを与えると骨折しやすいようだ。間食も食事の一部と考えてバランスよく与えたい。生活習慣をきちんとしてリズムカルな生活をするとう間食にも問題がなくなる。いつも満腹状態はよくない。自然食品・小魚等を与えるようにしているので病気をしない。等

「三年の女子」、下校時間が遅いのでおやつを食べなくなった等、他のグループと重複した内容が多かった。

「六年の男子」、健康に害のある食品の不買運動をしたい。安らぎの会話の機会としたい。等

「六年の女子」、買い食いをしないように子供の希望をきく。給食の量により間食の欲しがり方が違う。インスタント食品・清涼飲料の広告や入手方法に問題がある等。児童の成長の過程や社会の変化に伴って問題点も多様化している実態がうかがわれた。

要 約

1982年7月、新潟市立浜浦小学校の一・三・六年生の各学年2学級計6学級の児童239名の父兄に間食についてのアンケート調査をお願いする機会に恵まれたので、その調査をまとめたところ次の結果を得た。

1. 対象児の家族構成は、核家族79.2%、拡大家族20.4%であった。母親の生活状態は、専業主婦57.0%、就労主婦42.1%である。
2. 対象児の出生順位は、第一子が44.6%、第二子が44.2%、第三子が9.6%である。
3. 対象児の体位（身長・体重）は1981年度学校保健統計調査の数値よりわずかに上まわっている。健康状態は「大変丈夫である」と答えた者が28.0%、「普通」が67.6%であった。「虫歯なし」は全体の平均が44.8%である。
4. 遊びの状態と内容については、男子は学年進行に伴って屋外遊びの率が高くなり、女子はむしろ低下して「室内で遊ぶ」「遊ぶ時間がない」者が増加している実態がわかった。なお「虫歯のない」者は屋外で遊ぶ率が高い傾向が認められた。

遊びの種類については、男子は学年進行とともに野球・バスケットボール等の頻度率が高くなり、女子はバドミントン・ミニバスケット・読者等の頻度率が高くなることが認められた。ここでも激しい運動をする者に「虫歯なし」が多いことが認められた。

5. 間食以外の食事量については、学年進行とともに上昇して、「食欲があってよく食べる」率は六年男子が34.2%、六年女子は34.3%であった。三食のとり方についても、「三食をきちんと食べている」率は六年男子が86.8%六年女子が88.6%であった。「虫歯なし」と食事との関連は明確な結果が得られなかった。
6. 間食の与え方について、「欲しいだけ与えている」が全平均で25.7%「一回の量をきめている」は69.2%で、与える時刻は、学校のある日は「夕食前」の率が高く平均が67.3%であるが

学年進行とともに低下している。休日については、「夕食前」の平均が50.6%で学年が進む程低下している。

7. 間食によく用いられる食品（5種類記入）は、全平均で1位がアイスクリームの59.6%，2位が果物の58.4%，3位はポテトチップ・スナック菓子の53.3%，4位はせんべい・米菓の51.4%，5位がビスケット・クッキーの39.6%であった。児童の好む間食（3種類記入）の1位はアイスクリームの51.7%，2位はポテトチップ・スナック菓子の37.8%，3位は果物の29.4%，4位がせんべい・米菓の23.6%，5位がチョコレートで、その順位からみて、与えているものと好むものが大方一致しているといえる。間食を選ぶ人は母親が74.6%であった。
8. 自由記載の「間食の与え方について、母親が特に注意している内容」から、意識の上では完全に近い注意が払われているものの実践との間に大きなずれを感じるのは、与えられている食品の実際からである。そこで身近な素材に母親の心を添えたおやつ作りを広める工夫の必要を感じた。「間食について困っている事柄」からは、急激な成長と学校生活の変化に直面している高学年の児童への戸惑いの中で、もう一度バランスの取れた食生活の中の間食の位置付けを明確にして、児童の生理と生活に応じた食生活の設計を組み直して考える必要があると考えられた。このことを進める上で、心を開いて児童を中心に家族や近隣及び給食関係者が協力し合う体制作りの必要も痛感した。この問題の研究と実践は次回に取り上げてゆきたい。

終りにご多忙の中を本調査にご協力いただいた新潟市立浜浦小学校の先生方・ご父兄に感謝申し上げます。

引用文献

- (1) 玉木民子・岡田玲子・伊藤フミ：新潟市幼稚園児の食生活に関する研究（第3報）栄養学雑誌，Vol. 38，No. 5 249—255（1980）
- (2) 村松功雄：栄養の心理 P 132（1976）三共出版
- (3) 藤沢良知：現代っ子の食と健康 P 78 P 224（1981）第一出版
- (4) 昭和55・56年度学校保健統計調査速報小児保健研究 Vol. 41，No. 3 1982 P 244
- (5) 山下俊郎：家庭教育 光生館 P 209—289
- (6) 川良睦子・小山美智子・八丁雄子：小学生の間食に関する研究 福岡女子短大紀要 第20号 P 34—46（1980）
- (7) 岡田玲子・伊藤フミ・玉木民子：新潟市幼稚園児の食生活に関する研究（第1報）栄養学雑誌，Vol. 38，No. 5 P 231—240（1980）
- (8) 戸出久三郎：学校給食 Vol. 33 No. 333（1982）
- (9) 喜島健夫：学童・生徒の間食の実態，臨床栄養 Vol. 54，No. 5 P 449—19（1979）
- (10) 垣本充・岡崎卓司・河野友美：小学生の食品嗜好性に関する研究（第3報）栄養学雑誌 Vol. 37，No. 1 P 29—36（1979）
- (11) 伊藤フミ・玉木民子：食物嗜好についての研究（第1報）新潟青陵女子短期大学研究報告第11号（1981）
- (12) 伊藤フミ・玉木民子：食物嗜好についての研究（第2報）新潟青陵女子短期大学研究報告第12号（1982）
- (13) 伊藤フミ・岡田玲子・玉木民子：新潟市幼稚園児の食生活に関する研究（第2報）栄養学雑誌，vol. 38，No. 5 P 241—248（1980）